



ヘルシーランチ

-お品書き-

- ・鶏肉と野菜の黒酢あんかけ
- ・ハモの天ぷら～梅おろしソース～
- ・小松菜と人参の塩糍和え
- ・具沢山味噌汁
- ・もち麦ご飯
- ・白玉団子抹茶ソースかけ



メインが揚げ物でも分量や組み合わせる副菜により、バランスの良い食べ方が出来ます。
メインは"しっかり"、副菜は"あっさり"とした味付けでメリハリのある組み合わせです。

※食物アレルギーをお持ちの方への対応については【P2】をご覧ください。

【重要】食物アレルギーをお持ちの方へのご対応

1 基本的考え方

- ・食物アレルギーをお持ちの受診者様の安心・安全を最優先した食事提供

2 基本的対応

- ・該当食材に配慮した『低アレルゲンメニュー』を提供します。
- ・食物アレルギーが理由でヘルシーランチ喫食が困難な場合、食事持参も可能です。

※同一厨房で施設内全ての食品、食材を調理するため、アレルギー物質の微量混入を完全に防ぐことはできません。提供料理は完全なアレルギー対応メニューではないことを留意頂き、一部提供をお断りする場合がありますことをご了承ください。

本メニューへは のアレルギー物質が含まれます。

・特定原材料	卵	乳	小麦	そば	落花生	エビ	カニ	くるみ
・特定原材料に準ずる原材料	いか	あわび	いくら	さけ	さば	牛肉	豚肉	鶏肉
	大豆	ごま	カシューナッツ	やまいも	まつたけ	オレンジ	キウイフルーツ	もも
	りんご	バナナ	ゼラチン	アーモンド				

(参考) 食品表示法で定められているアレルゲン

…食品に「特定原材料」「特定原材料に準ずる原材料」を含む場合、表示義務又は表示推奨が定められている

3 お願い

上記、P3～使用食材を確認の上で代替食^{※1}を希望する場合、2週間前迄にご連絡ください。

期日を過ぎて連絡頂いた場合、除去食^{※2}対応となる場合があります。

※1代替食…

該当食材を別の食材へ変更
(例：鶏肉→ハモへ変更)

※2除去食…

該当食材をメニューから除去
(例：ごま→除去)

ヘルシーランチ レシピ

鶏肉と野菜の黒酢あんかけ



(1人分) エネルギー：311kcal
食塩相当量：1.3g
たんぱく質：15.8g
脂質：11.1g
炭水化物：39.3g

材料・1人分

鶏むね肉 20g×3
食塩 少々
胡椒 少々
片栗粉 6g
揚げ油 適量
人参 40g
玉葱 50g
蓮根 40g
じゃがいも 24g
いんげん 8g

<黒酢酢豚用ソース>

おろし生姜 1g
黒酢 13g
砂糖 10g
醤油 10g
料理酒 7g
食塩 0.1g
水 25cc
片栗粉 2g
水 4cc

作り方

<鶏むね肉揚げ物>

- ①鶏むね肉を20gにカットする
- ②①鶏むね肉に塩・こしょうをする。
- ③片栗粉をまぶして揚げる

<野菜の調理方法>

- ④人参・蓮根・じゃがいもは、一口大の乱切りにする。
- ⑤玉葱は、くし切りにする。
- ⑥人参・じゃがいもはボイルする。
- ⑦玉葱・蓮根は油で揚げる。
- ⑧いんげんは、ボイルする。

<黒酢酢豚ソース>

- ⑨おろし生姜、黒酢、砂糖、醤油、料理酒、食塩、水を合わせて加熱し、最後に水溶き片栗粉でとじる。
- ⑩ボウルに①鶏肉、⑥人参・じゃがいも、⑦玉葱・蓮根を入れ⑨黒酢酢豚ソースを加えあえ、器に盛りつける。
- ⑪⑧いんげんを彩りよくのせる。

白玉団子抹茶ソースかけ



(1人分) エネルギー：31kcal
食塩相当量：0.0g
たんぱく質：0.5g
脂質：0.1g
炭水化物：7.1g

材料・1人分

冷凍白玉団子
抹茶
<抹茶ソース>
抹茶
砂糖
片栗粉
水(熱湯)

作り方

- ①白玉団子をボイルし、氷水で冷却する。
- ②抹茶、砂糖、片栗粉を合わせ混ぜ合わせ、水(熱湯)を加え、電子レンジで30秒かき混ぜながら加熱する。
- ③器に抹茶ソース、①白玉団子を盛り付ける。
抹茶を振りかける。

ヘルシーランチ レシピ

ハモの天ぷら～梅おろしソース～



天ぷら粉を冷たい水でよく混ぜることでサクサク感が出て、冷めても美味しく食べられます。

(1人分) エネルギー：99kcal
食塩相当量：0.4g
たんぱく質：5.4g
脂質：4.3g
炭水化物：9.0g

材料・1人分

ハモ切身	1ヶ
天ぷら粉	適量
水	適量
揚げ油	適量
ベビーリーフ	5g
レタス	5g
トレビス	3g
<梅おろしソース>	
練り梅 (しそ入り)	1g
酢	1g
醤油	1g
砂糖	0.5g
大根	10g
かつお節	適量
片栗粉	適量
水	適量

作り方

- ①天ぷら粉に水を加えよく混ぜる。
(粉、水の量はお求めの天ぷら粉の指示に従ってください)
- ②ハモを①に絡め油で揚げる。
- ③大根をおろす。
- ④練り梅、酢、醤油、砂糖、かつお節(細かくする)をあわせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ③大根おろしと混ぜる。
冷蔵庫で冷却する。
- ⑤レタス・トレビスはざく切りにしベビーリーフと混ぜる。
- ⑥②ハモ、④梅だれ、⑤野菜を盛り付ける。

小松菜と人参の塩糍和え



簡単な調理でとても美味しい1品の完成!

(1人分) エネルギー：22kcal
食塩相当量：0.3g
たんぱく質：0.7g
脂質：0.8g
炭水化物：3.5g

材料・1人分

小松菜	20g
人参	6g
しめじ	10g
塩糍	5g
ごま油	0.5g
白胡麻	0.5g

作り方

- ①小松菜は、4等分にカットし、ボイルし、冷却する。
- ②人参は千切りにし、ボイルし、冷却する。
- ③人参は千切りにし、ボイルし、冷却する。
- ④①②③、塩糍、ごま油、白胡麻を和え、器に盛りつける。

ヘルシーランチ レシピ

具沢山味噌汁



具たくさんにして
汁を少なめにすることで
減塩に繋がります

(1人分) エネルギー：35kcal
食塩相当量：0.5g
たんぱく質：1.7g
脂質：1.2g
炭水化物：5.1g

材料・1人分

だし汁	100cc
減塩味噌	6g
大根	10g
人参	10g
白菜	10g
えのき	6g
油揚げ	2.5g
あさつき	3g

作り方

- ①大根、人参、白菜、油揚げは短冊に切る。
- ②えのきは石突をのぞき、1/2カットする。
- ③だし汁に①、②を加え加熱し、野菜が柔らかくなったら
いったん火を止め味噌を溶き入れる。
- ④器に③を盛り、最後に小口切りにしたあさつきを散らす。
※味噌汁の具はお好みのものをお使いください。

もち麦入りごはん



HAPPY AGRIの
もち麦を使用
食物繊維が豊富です

(1人分) 男性 エネルギー：278kcal
食塩相当量：0.0g
たんぱく質：5.8g
脂質：0.9g
炭水化物：62.8g
女性 エネルギー：209kcal
食塩相当量：0.0g
たんぱく質：3.4g
脂質：0.7g
炭水化物：47.2g

材料・3~4人分 (作りやすい分量)

毎日一膳もち麦ごはん 250g(一袋)
水 適量

作り方

- ①もち麦250g(一袋)をお釜に入れる。
- ②水を白米2合の目盛りまで入れたら
軽く混ぜ
30分程度吸水させて炊飯。
- ③炊きあがったらやや長めに蒸し
よく混ぜほぐす。



~ HAPPY AGRI のご紹介 ~

『農業を通して笑顔と幸せを量産したい』

HAPPY AGRIは農作物のおいしさを伝え
みなさまに健康をお届けする

トヨタ自動車(株) アグリバイオ事業部の新たな取り組みです。
(もち麦ごはんはトヨタ自動車(株)内メグリア売店で予約販売中)

<https://www.toyota.co.jp/jpn/happyagri/>



ヘルシーランチで使用の調味料・加工品詳細

咲美天	キャノーラ油	胡椒	もち麦ブレンド	こんぶだし素	馬鈴薯でん粉 (片栗粉)
小麦粉、ベーキングパウダー、植物性たん白、乳化剤、着色料、乾燥全卵、カゼインナトリウム	食用なたね油、シリコーン	デキストリン、澱粉、胡椒、青唐辛子	もち性大麦	昆布エキス粉末、昆布粉末、でん粉分解物、砂糖、酵母エキス粉末、でん粉、米油	馬鈴薯でん粉
黒酢酢豚用		完熟梅だれ	大根おろし	油揚げ	減塩みそ
砂糖、鎮江香酢、しょうゆ、食塩、濃縮パインアップル果汁、醸造酢、発酵調味料、チキンエキス、糊料（加工でんぷん、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料		果糖ブドウ糖液糖、梅、醸造酢、食塩、砂糖、しそ、レモン果汁、トマト、かつお節エキスパウダー、酒精、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工でんぷん、キサンタンガム	大根、酸化防止剤（ビタミンC）	大豆、植物油、豆腐用凝固剤	米、大豆、食塩
調合ごま油	塩麹	煎胡麻（白）	冷凍特選白玉	抹茶	宇治抹茶ソース
食用ごま油、食用大豆油	米、米こうじ、食塩、アルコール	いりごま	もち米粉、白玉粉、加工でんぷん、酵素（大豆由来	抹茶（緑茶）	糖類（水飴、ぶどう糖化糖液糖、ぶどう糖）抹茶、増粘剤（ペクチン）、くちなし色素、pH調整剤、香料

使用食材は当日の仕入れ状況等により一部変更になることもあります。ご了承ください。